Nelly Grosjean

La beauté par les huiles essentielles

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN 978-2-212-54076-5

EYROLLES

Table des matières

Sommaire 5
Avant-propos 7

Partie I : Le goût de la beauté 13

Chapitre 1 : L'aromathérapie et la beauté 15

Les produits de beauté que l'on peut manger 18
Les huiles essentielles (HE) 19
Petit tour du monde des arômes 19
L'art du distillateur 21
Cela ne date pas d'hier... 24
La santé, ambassadrice de beauté 25
Qualité des huiles essentielles 25
Conservation 26
Pourquoi le bio ? 27
Les propriétés des huiles essentielles 28
Super-action 29
Électivité 29
Puissance 30
Action physico-chimique 30
Action sur l'énergie vitale 30
Action sur le corps énergétique 30
Synergie 31
Effet de Plateau 31
Comment bénéficier des propriétés des huiles essentielles ? 32

© Eyrolles Pratique

Dans l'alimentation quotidienne 32
Dans les soins de beauté-santé 32
En traitement 33
Hydrosols 33
Conservation 34
Emploi 34
Frictions aromatiques d'huiles essentielles 37
Pourquoi utiliser les huiles essentielles en friction ? 37
Quand faire les frictions ? 38
Comment faire les frictions ? 38
Pour les enfants et les peaux très fragiles 39
Précautions 39
Mes frictions aromatiques d'huiles essentielles 39

Chapitre 2 : Mes dix règles d'or du bien vivre 43

La respiration 46
L'alimentation 47
L'exercice physique 47
La relaxation 48
Le sommeil 49
L'eau 49
La pensée positive 49
L'équilibre affectif et sexuel 50
Le grand air et le soleil 51
L'aromathérapie 51

Chapitre 3 : Alimentation et beauté 53

Cures de printemps 55
Jus de légumes crus et frais 56
Qu'est-ce que c'est ? 56
Comment les pratiquer ? 56
Quels légumes choisir ? 57
Comment faire un jus de carotte ? 58
Quand faire une cure de jus de légumes ? 58
Compléments alimentaires 59
Principaux compléments en rapport avec la beauté-santé 59
Cures de plantes 59

© Eyrolles Pratique

Purges et lavements 60
Comment prendre les purges ? 60
Les monodiètes 61
Les principales monodiètes concernant la beauté-santé 61
Les avantages de la monodiète aux fruits (purées crues) 62
Cures d'hydrosols 62
Comment utiliser les cures d'hydrosols ? 62
Cure quotidienne de beauté-santé 62
Cure maigrir intelligemment 64
Traitement alimentaire quotidien 64
Hydrothérapie, détente, respiration 65
Traitement aromatique quotidien 65
Monodiète hebdomadaire 66

Partie II : Préparer soi-même ses produits de beauté aromatiques ..69

Chapitre 4 : Les soins du corps et du visage 71

Huiles aromatiques pour le bain 73
Quelques recettes de compositions aromatiques spéciales pour le bain 74
Bains aux hydrosols 76
Mode d'emploi simple et précis pour un bon bain 77
Huiles aromatiques pour le corps 78
Quelques huiles aromatiques pour le corps 78
Huiles aromatiques de massage 79
Huiles essentielles à utiliser dans les préparations, et leurs propriétés principales 82
Les sérums aromatiques 82
Huiles précieuses pour le visage 83
Huile précieuse à la rose 83
Huiles aromatiques pour le contour des yeux 84
Huiles aromatiques pour les cheveux 84
Huiles aromatiques pour les pieds 85
Huile aromatique pour les ongles 85
Après-rasages aromatiques 86
« Toniques » visage 87
Fumigations 89

© Eyrolles Pratique

Gommages aromatiques 90
Gommage aromatique 90
Gommage aromatique très nettoyant 91
Gommage aromatique pour peaux fragiles 91
Masques 91
Masque au miel 91
Masque à l'argile 92
Masque pour peaux grasses 92
Masque nettoyant 92
Masque toutes peaux 92
Masque « antirides » 92
Masque pour les yeux fatigués 93
Hygiène féminine : injections vaginales, lavements 93
Composer son parfum 95
Préparation d'un parfum de toilette 96
Conseils et recettes 96
Pour composer votre « base » 96
Exemple n° 1 : base douce, féminine et enveloppante 97
Exemple n° 2 : base capiteuse, orientale, suave 97

Partie III : Huiles essentielles et hydrosols pour une beauté ultranaturelle 99
Armoise 101
Bergamote 103
Bleuet 105
Bois de rose 106
Camomille 109
Cèdre 112
Citron 115
Cyprès 119
Genièvre 121
Géranium 124
Hélichryse immortelle 127
Laurier 128
Lavande 129
Lemongrass 133
Marjolaine 135

© Eyrolles Pratique

Mélisse 138
Menthe 140
Millefeuille (achillée) 142
Oranger, petit grain, néroli 143
Pin 146
Romarin 148
Rose 151
Santal (bois de) 155
Sauge officinale 157
Sauge sclarée 160
Sureau 161
Tea tree (arbre à thé) 163
Térébenthine 164
Thym 166
Tilleul 168
Verveine 169
Ylang-ylang 172

Les huiles essentielles complémentaires 175
Propriétés 175
À propos d'huiles essentielles 177
Votre pharmacie aromatique 178
Respiration, olfaction et odoration 179
Bibliographie 183

© Eyrolles Pratique